



保健室だより



令和7年1月15日(水)
鳥取湖陵高等学校保健室

学校保健委員会報告

12月18日(水)に、学校医の小濱先生と学校歯科医の縄田先生を迎えて、PTA代表、生徒代表、学校教職員代表の計17名で、本年度の学校保健委員会を開催しました。

小濱学校医の指導助言

- ・ 瘦せている生徒が多い
- ・ 内科検診は日常で気づかれにくい病気(例えば甲状腺とか脊柱側弯症)を特に意識して診ている。
- ・ アレルギー性鼻炎やアレルギー性結膜炎は良い治療薬があるが、アトピー性皮膚炎の生徒の中には難治性の人がいる。この生徒には特別医療が適用される時期にしっかりと治療するよう声をかける必要がある。

縄田学校歯科医の指導助言

- ・ う歯(むし歯)の生徒が多く、特に学年が上がるとうなる。しかし、治療している生徒も多い。
- ・ 自分の健康は自分で守ることが大切である。自ら考えてどういう生活をすればいいのかを考えて実行する力が必要である。
- ・ 歯科検診は高校で途切れ、次の公的検診は40歳の時になる。アフターフォローをしていこうという動きが始まっている。今年鳥取大学で初めて歯科検診が実施された。

協議内容

協議テーマ1) 平日と休日の起床時刻の差を2時間以内にする方法について

- ・ 寝だめはできないと言われ始めている。
- ・ 部活動やペットの世話など、早起きをする動機付けをする。
- ・ 休日に寝だめをした時は、「しっかり寝た」という感じはしないが、平日と同じように起床するとスッキリする。(生徒の意見)



協議テーマ2) 就寝時刻の固定化について

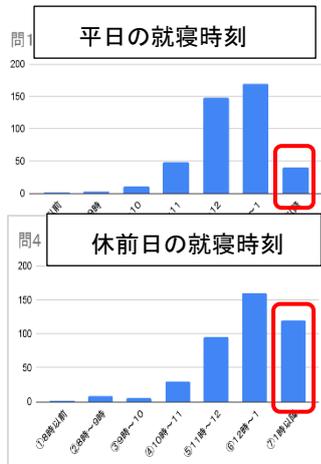
- ・ 平日は学校のことで疲れて23時には寝る。すると趣味のこととか、したいことができないので週末(土日)にすると、就寝時刻が遅くなることもある。(生徒の意見)
- ・ ネット社会により子どもの就寝時刻は明らかに影響を受けている。規則正しい生活が体調管理に繋がる。
- ・ 部活動をする生徒が少ないので、土日に何もすることがなく寝過ぎてしまう。朝起きるための目標を決めることが大切だと思う。(生徒の意見)
- ・ 体育科からみて、女子生徒はなかなかスイッチが入らない。このことが体力テストにも表れている。
- ・ 本校は、新体力テストの結果が県平均を大きく下回っている。月曜日を迎えられる体力を付けて欲しい。
- ・ 睡眠は質が大切。そうでないと体がぼやっとしてしまう。きちんと寝る時間を決める。
- ・ 学生時代にできなくても、社会人になったら自覚して朝起きられるようになる。
- ・ 土日も起きる時間に目覚まし時計をかけている。起きて何かやる“生きがい”を見つけるとよいのではないかな。起床と就寝の固定化が“健全な心身”に繋がる。



保健委員会の2学期の活動について

活動テーマ: ソーシャル・ジェットラグ(社会的時差ぼけ)をなくそう

1 「生活習慣に関するアンケート」結果を報告しました



本年度の「生活習慣に関するアンケート」結果

11月8日(金)のLHRの時間に、9月に実施した「生活習慣に関するアンケート」結果を各クラスで報告しました。

アンケート結果から見える本校生徒の課題と解決策について伝えました。左のグラフは平日と休前日の睡眠時刻を表したものです。

□ は1時以降に就寝すると回答した人数です。平日に比べて休前日は就寝時刻が遅くなる人が多いことがわかります。

【保健委員会の発表より一部抜粋】

平日の就寝時刻と比べると休前日は全体的に遅く寝る人が多い傾向にあります。次の日が休みだと、遅くまで起きていても次の日にゆっくり遅くまで寝ていられるという意識から、生活習慣の乱れになるのだと思います。

1年を通して、今日の内に寝るという就寝時刻を固定化しましょう。土日は例外というのはなしです。

2 青陵祭で本年度の活動報告と来年度に向けた取組について発表しました

12月12日(木)に開催した青陵祭で、保健委員会が本年度の活動報告と来年度に向けたメッセージを伝えました。

保健委員会からみなさんへ提案をしたいと思います。

私達が検証実験で行った、就寝時刻と起床時刻の固定化を一緒に取り組んでみませんか？方法は簡単です。

1 平日の起床時刻と休日の起床時刻の差を2時間以内にする。

2 就寝時刻は毎日同じにする。ただし、夜12時までには寝る。

これだけです。

新年度まで残り3ヶ月です。4月から始まる新たな年度に向けて生活習慣を見直す取り組みをしていきましょう。



インフルエンザ警報発令中です!!

12月頃からインフルエンザが全国的に急増し、令和7年1月7日には県内全域にインフルエンザ警報が発令されました。

毎年、インフルエンザが流行する時期は3学期です。気温が下がり湿度も下がるこの時期は、インフルエンザが流行する条件が揃う時期でもあります。

新型コロナウイルス感染症が流行していた頃は、みんなが手洗いや換気、マスク等を徹底していたことで、インフルエンザの流行も抑えられていました。新型コロナウイルス感染症の流行が落ちていて日常を取り戻した今は感染対策が少し緩和され、それに伴い感染症が流行する状況になっています。更なる感染対策の徹底をお願いします。

空気が乾燥 インフルエンザに注意 tanki.jp

・マスクを着用
・人の多い所への外出を避ける



・手洗い、うがい



・加湿器などを使って、適度な湿度(50~60%)を保つ



・栄養バランスのとれた食事
・十分な睡眠を取る

